
من العريق العراقي
عصير الزبيب بالجوز
من العضوة
saba.a
2008/08/2
amadan Kareem
من المصاتر اللذيذة بالعراق والذي يقدم برمضان
٢كوب زبيب اسود+٢كوبين ماء+سكر +جوز
١-ينقع الزبيب بكوب ماء نظيف مدة يوم واحد
٢-يهرس بالماكنة ويصفى ويوضع سكر ان احتاج الامر
ونضيف باقي الماء.
٣-يصب بكاس مزين بالجوز .

الفريق العراقي ولمنتدى لك
عصير وشاي الليمون الجاف

لتحضير الشاي
يكسر الليمون الاسود وتزال البذور ويضاف له الماء المغلي ويترك على نار هادئة حتى يغلي لمدة 5 دقائق يصفى ويصب في استكان ويخفف بالماء المغلي ويحلى بالسكر

لتحضير العصير
بعد الغلي والتصفية يخفف بالماء البارد ويحلى بالسكر يبرد ويقدم





مرحباً رمضان

المقادير

كوب عدس , م ك دهن ,ماء او خلاصة
لحم او دجاج ,بصلة صغيرة , قليل من
الشعرية ,ملح

الفريق العراقي
لمنتدى لـك
يقدم
شوربة العدس بالكفتة

الطريقة

ينقى العدس ويغسل ثم يوضع على النار حتى ينضج
يهرس جيدا حتى يصبح سائل ثخين
يضاف ماء اللحم او الدجاج
ويترك حتى يغلي تضاف الشعرية
يغرم البصل ناعم ويقلى في الدهن ويضاف الى الشوربة
ويترك على النار حتى تنضج الشوربة ويصبح قوامها
حسب الرغبة
يمكن اضافة كفتة صغيرة بشكل كرات بعد قليها وتضاف
الى الشوربة قبل رفعها بدقائق ويمكن اضافة الحامض
حسب الرغبة



كبابْ مَشوي
المقادير
1/2كيلو لحم غنم مع اللية مفروم ناعم
1/2 كيلو لحم بقر مفروم ناعم ناعم
قليل من الكرفس المفروم
ملح
الطريقة
يخلط لحم الغنم مع لحم
البقر جيدا ويملح
يشكل على الاسياخ
يشوى على الفحم مع
التقليب حتى ينضج
يسحب من السيخ الى صحن
التقديم وينثر عليه السماق
يقدم مع الطماطة المشوية
والخضروات الورقية
والمخلل وشرائح البصل
المخلوط بالسماق
ويقدم مع خبز التنور
أهلا رمضان
العربي العراقي
لالي الافندر
www.lakii.com


الدولمة
المقادير
كيلو لحم دهين مفروم
2كوب رز مغسول
بصلة مفرومة ناعم
2 سن ثوم مفروم ناعم
كرفس ام معدنوس مفروم
ملح وبهار
سماق غير مطحون او عصير
حامض اوملح الليمون
3 ك معجون طماطة في حال
عدم استخدام السماق لان لون
السماق كافي
الطريقة يغسل الرز وتضاف مواد الحشوة كلها
عدا الحامض وتحشى الخضرة المجهزة
وترص بالجدر بشكل طبقات
تبدأ بالبصل وتنتهي بورق العنب او
السلق
يوضع 2 م ك دهن اسفل الجدر
يضاف الحامض مع الماء اذا كان
سماق ينقع بالماء الحار فترة ثم يعصر
ويصفى اما اذا استخدم ملح الليمون
يذوب بالماء ويضاف معجون الطماطة
يمزج ويضاف الى الدولمة بعد وضع
صحن او فخار للمحافظة على شكل
الدولمة
تترك تغلي ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج
تترك ربع ساعة ثم تقلب
الخضر المستخدمة لحشوها
بادنجان ,شجر(كوسة) , بصل
فليفلة خضرة , طماطة
ورق عنب او سلق
الفريق العراقي
لالي لافندر
www.lakii.com

التاجينة العراقية

المقادير لثلاث اشخاص

/ ربع كيلو لحم غنم عراقي دهين / رز بسمتي كوب ونصف / نومي بصرى (الومي ناشف (شعرية /بهارات برياني/ فلفل اسود /كركم/ بطاطا عدد٢ ملح /عود قرفة /بصلة واحدة /كوب ونصف ماء او ماء اللحم

طريقة العمل

أ -نقوم بتقطيع اللحم الى مكعبات صغيرة ثم نقوم بسلقها وقبل ان ينشف ماء اللحم نقوم بوضع البصلة المقطعة الى مكعبات صغيرة وناعمة ونضيف عود القرفة والنومي بصرى وننتضر حتى ينشف الماء ونقوم بتقليب الللحم مع دهن اللحم (اللية)ومع البهارات ونتركه على جنب ٢- نقوم بتقطيع البطاطا الى مكعبات صغيرة ونقوم بقليها بالزيت حتى تنضج ثم نضيفها الى خليط اللحم

٣- نضع في قدر زيت ومن ثم نضيف له الشعيرية ونقوم بالتقليب حتى تحمر ثم نضيف الرز المغسول جيدا بالماء ونقلبه مع الشعيرية لعدة دقائق ثم نضيف الماءونخفف عليه النار حتى ينشف الماء

٤- نضيف خليط اللحم الى الرز مع التقليب ثم نضعه على نار هادئة جدا حتى ينضج الرز يقدم مع اللبن (الزبادي) والشوربة







الفريق العراقي

الدليمية

المقادير

١_رز عنبر ابيض مطبوخ

٢_خبز عراقي

٣_(٢\١)كيلو لحم غنم و (٣)حبات بصل والملح والبهار والكركم.

نحمس اللحم على نار هادئة ثم نضع البصل حتى يشقر

نضع البهار والكركم حتى يتغير لون الخليط

ثم نضع الماء والملح في النهاية

يوضع الخبز في اناء كبير ونشربه بالمرق ثم الرز واللحم والمكسرات

رمضان كريم

LAKII.COM


رمضان كريم
المقادير
كيلو لحم هبر 1/2
حبة بصل 1
طماطة 1
بطاطة 1
ملح وبهار
دهن
الطريقة
يقطع اللحم مكعبات
وتقطع كل المكونات مكعبات
يقلى اللحم بالدهن قليلا ثم
يضاف له مقدار من الماء
كافي لنضوجه
يضاف البصل
ثم تضاف مكعبات البطاطا
المقلية وتضاف الطماطة
تتبل وتترك على نار هادئة
الى ان تنضج وينشف ماؤها
الجلفراي
نسرين
الفريق العراقي
منتدى لك
Lakii.com



www.lakii.com
كل عام وانتم بخير
المقادير
1كوب برغل ناعم
2كوب جريش ناعم
1كوب لحم دهين مفروم
بصلة ,طماطة,فليفلة خضرة
كلها مفروم ناعم
ملح فلفل اسود كمون
الطريقة
يمزج البرغل والجريش ويغسل ويصفى يملح
ويترك حتى يلين بعد تغطيته بالنايلون
يدعك جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة لينة
نوعا ما ....يضاف لها البصل المفروم المبهر
والطماطة والفليفلة وبالتعاقب مع المزج الجيد
تفتح العجينة على صينية مدهونة ومرشوشة
بالطحين .....يمسح سطحها بمزيج من
بيضة 1م ك معجون 1م ك دهن وتوضع في الفرن
حتى تنضج
ويمكن عمل اقراص محشوة بحشوة
مملحةومبهرة من اللحم الني المفروم والطماطة
الفريق العراقي
لالي لافندر
العروق الموصلية

كبة الجريش

مقدمة من الفريق العراقي

ولمنتدى لـــــــك

رمضان مبارك



- المقادير
- كوبين جريش ناعم مغسول
- بصلة +قليل من الزبيب الاصفر+لحم مفروم+لوز مسلوق+ملح+كمون+فلفل اسود+بهارات برياني
- يفرم الجريش بماكنة اللحم لتفرد جيدا.
- العمل:
- نضع اللحم بمقلاة ليستوي ثم البصل المفروم والزبيب ثم الملح والبهارات ثم توضع جانبا لتبرد.
- ناخذ قليلا من العجين ثم تكور على راحة اليد لعمل حفرة بوسطها ثم تملئ بالحشو وتغلق وتكور لعمل اشكال مختلفة.
- ثم نضع ماء مغلي بقدر ومعه ملعقة ملح وقليل من ملح الليمون ثم توضع الكبة المكورة بها لتتسلق ثم نلاحظ طوفان الكبة للاعلى فترفعها حالا بمشبك وتوضع جانبا لتبرد.
- تقدم بطبق مزين بالخضار ومع الباذنجان باللبن.
- ملاحظة:
- ممكن تقلى الكبة بالزيت الحاربعد تكويرها.

العضوة

saba.A

الفريق العراقي يقدم
الزلابية

وعلى رزقك افطرت

- المقادير:
- كوب طحين ابيض+كوب نشأ+ملعقة كبيرة خميرة+٤ ملاعق كبيرة زيت+ملعقة صغيرة سكر+كوبين ونصف ماء.
- ملعقة صغيرة صبغة صفراء .
- شيرة او عسل ممكن.
- ملعقة صغيرة ماء زهر وهيل وزعفران وزيت للقلي.
- العمل:
- تخلط المواد الجافة ثم يضاف الزيت والماء بتمهل وتعجن جيدا لتكون عجينة سائلة نوعا ما.
- تترك العجين جانبا لتختمر مدة ساعة.
- توضع العجين اما بواسطة كيس ويزرف جزء صغير من نهايته او يوضع بقارورة الكجب او الخردل المستخدمة سابقا ونضيفه من الداخل.
- يصب بسرعة وعلى شكل دوائر بالزيت الحار.
- ثم يغمس بالشيرة الباردة ثم يصفى يقدم بطبق مع رش المكسرات على الوجه.الف عافية
- الشيرة مكونة من (٢كوب سكر+كوب ونصف ماء+قليل من حامض الليمون+ماء زهر وزعفران وهيل مطحون)وعلى النار لتثخن ثم تبرد وتستخدم.



شباك الملك



المقادير

1/2كوب طحين , 2 م.ك نشا
,1/2كوب حليب ,2بيض
م .ص بيكنك باودر
دهن للقلي ,سكر مطحون
قالب مشبك ذو يد طويلة خاص لعمل هذا الحلى

الطريقة

ينخل الطحين والنشا والبيكنك باودر
تخفق البيضة جانبا ويضاف لها الخليط السابق بالتعاقب مع الحليب ومع المزج المستمر منعا لحدوث تكتل ويصبح المزيج لين وخفيف يترك عشرين دقيقة
يغمر القالب في الدهن الغزير الساخن ثم في الخليط ويعاد الى الدهن حتى يشقر يرفع الى صحن التقديم بتحريك القالب قليلا لنزول الوردة يرش بالسكر

حلاوة الدهينه

المقادير:

٣ كوب سكرا/ ٢ كوب طحين/ ١ كوب حليب طازج / نص كوب زيت
نص كوب زبد/ ١ ملعقه صغيرة دبس التمر /رشه هيل
/ مبروش جوز الهند // (يحمى الفرن قبل ان نضع الحلاوة)

الطريقه:

نخلط جميع المواد ما عدا الهيل و المبروش و نمزج الخليط جيداً حتى يتجانس الجميع ثم نضع رشه الهيل و نأتي بقالب الشوي و يجب ان يكون عميق و حجمه وسط و نوزع رشه مبروش على القالب ثم نصب خليط الحلاوة



و نضع رشه مبروش على الوجه و تشوى بدرجه حرارة ٣٥٠ بالرف العلوي من الفرن بعيد عن النار المباشره لمده ساعه و نصف و بعد الشوي تقطع و تقدم و الف هنا

مبارك عليكم الشهر



المكاوية

مقادير المكاوية

٣٠٠ غرام دبس التمر / ٥٠٠غرام دقيق (طحين) ٢ملعقة
كبيرة حليب بودرة ملعقة كوب بيكنك باودر ملعقة
صغيرة فانيليا /ملعقةكوب بيكاربونات الامونيوم
(امونيا)المستخدمة في الكعك
كوبين ماء/ ٥٠ غرام زبدة طرية

للتزين

دبس التمر / جوز الهند

الفريق العراقي



طريقة العمل

١- تخفق الزبدة اللينة ثم يضاف لها الدبس مع الخفق المستمر
٢- نذوب الامونيا والفانيليا في الماء ونخلط البيكنك باودر والحليب مع الدقيق
٣- نضع الدقيق والماء على خليط الزبدة ودبس التمر ونخلط جيدا
٤- نضع الخليط في قوالب الكب كيك وتوضع في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ ولمدة ٢٠ دقيقة
٥-بعد اخراجها من القالب تزين بالدبس وجوز الهند

ملاحظة يجب فتح الفرن قبل البدء بالعمل